

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

CLAUCIDIA DE SOUSA TOBIAS

**FATORES MOTIVACIONAIS DE ADESÃO E PERMANÊNCIA NA PRÁTICA DE
CORRIDA DE RUA EM MULHERES DE ASSESSORIA ESPORTIVA**

JOÃO PESSOA

2018

CLAUCIDIA DE SOUSA TOBIAS

**FATORES MOTIVACIONAIS DE ADESÃO E PERMANÊNCIA NA PRÁTICA DE
CORRIDA DE RUA EM MULHERES DE ASSESSORIA ESPORTIVA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à disciplina Seminário de Monografia II como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

Orientador: Prof. Dr. Luciano Meireles de Pontes

JOÃO PESSOA

2018

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

T629f Tobias, Cláudia de Sousa.

Fatores motivacionais de adesão e permanência na prática de corrida de rua em mulheres de assessoria esportiva / Cláudia de Sousa Tobias. - João Pessoa, 2018. 38 f.

Orientação: Luciano Meireles de Pontes.

Monografia (Graduação) - UFPB/CCS.

1. Corrida de rua. 2. Motivação. 3. Saúde da mulher. I. Pontes, Luciano Meireles de. II. Título.

UFPB/BC

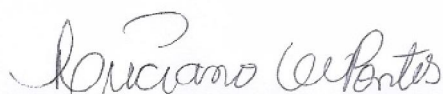
CLAUCIDIA DE SOUSA TOBIAS

**FATORES MOTIVACIONAIS DE ADESÃO E PERMANÊNCIA NA PRÁTICA DE
CORRIDA DE RUA EM MULHERES DE ASSESSORIA ESPORTIVA**

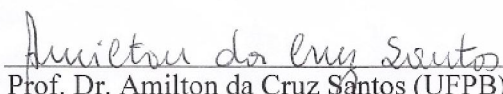
Trabalho de conclusão de curso apresentado à disciplina Seminário de Monografia II como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

Monografia aprovada em: 07/11/2018.

Banca examinadora



Prof. Dr. Luciano Meireles de Pontes (UFPB)
Orientador



Prof. Dr. Amilton da Cruz Santos (UFPB)
Membro examinador

Prof. Dr. Ytalo Mota Soares (UFPB)
Membro examinador

JOÃO PESSOA

2018

DEDICATÓRIA

A Deus, por mais esta etapa bem sucedida em minha vida.

Ao meu marido Aurélio e ao meu filho Lucas Leônidas, pois sempre me deram força para prosseguir durante a minha trajetória universitária e nunca me deixaram desistir.

A minha mãe Reuza pelo exemplo de força e determinação, a qual nunca mediu esforços para educar eu e meus irmãos.

A todos os meus mestres com os quais convivi e aprendi lições sobre a profissão e a vida.

Ao professor Luciano Meireles de Pontes pela paciência e orientações durante a produção deste trabalho.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, a Deus e meu marido e filho por sempre estarem comigo em meio às adversidades encontradas ao longo da construção deste trabalho.

Aos meus pais que me educaram.

Meu professor orientador deste trabalho que esteve sempre à disposição.

A todos os docentes do Departamento de Educação Física que tiveram participação incentivadora, não somente neste trabalho, mas em todo meu processo de formação acadêmica.

A equipe administrativa da ZKSPORT Assessoria Esportiva;

Aos meus colegas de turma, com os quais compartilhei todas as angústias e empecilhos ao longo do processo.

Um coração é um coração, pulmões são pulmões e vasos sanguíneos são vasos sanguíneos. Não têm sexo e o efeito de treinamento em todos estes órgãos é o mesmo. Não há desculpa alguma para esconder-se atrás do sexo como um meio de evitar os exercícios. É a sua saúde e saúde não tem sexo.

Kenneth Cooper (1970).

RESUMO

Na atualidade, vem sendo percebido cada vez mais um número maior de pessoas praticando atividades físicas, em especial a corrida de rua. **Objetivo:** Analisar os fatores motivacionais de adesão e permanência na prática de corrida de rua em mulheres de uma assessoria esportiva. **Métodos:** A pesquisa é do tipo transversal e descritiva com abordagem quantitativa. A amostra foi composta por 30 mulheres, idades entre 20 e 60 anos ($42,3 \pm 10$ anos) praticantes de corrida de rua de uma assessoria esportiva da cidade de João Pessoa. As variáveis investigadas foram os fatores motivacionais para adesão e permanência na prática da corrida de rua em mulheres de assessoria esportiva por meio de questionário sobre os aspectos sociodemográficos e da prática esportiva e um instrumento reduzido e adaptado do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAFE-132). Os dados foram analisados através de estatística descritiva de média, desvio-padrão e distribuição de frequências. **Resultados:** Em relação as características sociodemográficas e da prática do treinamento de corrida de rua, percebe-se que a maior parte são casadas (46,7%), tem renda superior a R\$ 4.000,00 (73,3%), praticam corrida por tempo superior a dois anos (50,0%), com frequência semanal de três vezes (63,3%) e duração de 46 a 60 minutos (56,7%). Os principais fatores motivacionais foram: estar com amigos (100%), relaxar/diminuir o estresse (100%), a manutenção da forma/diminuir o peso (96,7%), a melhora da saúde (96,7%), ter índices saudáveis de aptidão física (96,7%), livrar-se de preocupações/descontrair (96,7%), ter sensação de bem-estar (93,3%), esquecer problemas (86,7%) e fazer novos amigos (83,3%). Os fatores de baixa motivação que apresentaram a maior prevalência foram: vencer competições/ganhar dinheiro (90,0%) e ser reconhecida/ ter status social (86,6%). Disseram que treinar em assessoria esportiva é um fator motivacional que lhe mantém correndo (93,7%); e, acreditam que participar de competições é um fator motivacional (80,0%). Em relação ao tipo de treinamento mais motivadores, observou-se que as preferências das corredoras são por treino longo (29,5%), intervalado (19,7%), fartlek (16,4%) e rodagem (14,8%). **Conclusão:** Verificou-se que os principais fatores de adesão e permanência à prática de corrida de rua foram a sociabilidade, controle do estresse, saúde e prazer. As dimensões de menor potencial estiveram relacionadas à competição e estética.

Palavras-chave: Corrida de rua. Motivação. Saúde da mulher.

ABSTRACT

Nowadays, a greater number of people are being perceived practicing physical activities, especially the running. **Objective:** To analyze the motivational factors of adherence and permanence in the practice of running in women of a sports consultancy. **Methods:** The research is of the transversal and descriptive type with a quantitative approach. The sample consisted of 30 women, aged between 20 and 60 years (42.3 ± 10 years), practicing running from a sports consultancy in the city of João Pessoa. The variables investigated were the motivational factors for adherence and permanence in the practice of the running in women of a sports counseling through a questionnaire on the sociodemographic aspects and the sport practice and a reduced and adapted instrument of the Inventory of Motivation to the Regular Practice of Physical Activity (IMPRAFE-132). Data were analyzed through descriptive statistics of mean, standard deviation and frequency distribution. **Results:** In relation to the sociodemographic characteristics and the practice of running training, it is noticed that the majority are married (46.7%), have an income above R \$ 4,000.00 (73.3%), practice (50.0%), with a weekly frequency of three times (63.3%) and duration of 46 to 60 minutes (56.7%). The main motivational factors were: being with friends (100%), relaxing / reducing stress (100%), maintaining shape / weight reduction (96.7%), improving health (96.7%), to have healthy physical indices (96.7%), to get rid of worries / relax (96.7%), to have a feeling of well-being (93.3%), to forget problems (86.7%) and to do new friends (83.3%). The low motivation factors that presented the highest prevalence were: winning competitions / earning money (90.0%) and being recognized / having social status (86.6%). They said that training in sports counseling is a motivational factor that keeps him running (93.7%); and, believe that participating in competitions is a motivational factor (80.0%). In relation to the type of training most motivators, it was observed that the preferences of the runners are by long training (29.5%), interval (19.7%), fartlek (16.4%) and running (14.8%). **Conclusion:** It was verified that the main factors of adhesion and permanence to the practice of running were sociability, stress control, health and pleasure. The dimensions of lower potential were related to competition and aesthetics.

Key-words: Motivation. running. Women's health.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Quadro 1 – Modelo de motivação à prática regular de atividade física.....	19
Figura 1 – Treinar em assessoria esportiva é um fator motivacional que lhe mantém correndo?.....	27
Figura 2 – Participar de competições de corrida de rua é motivador para você?.....	27
Figura 3 – Quais os tipos de treinamento de corrida que lhe motivam mais?.....	28

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 –	Perfil sociodemográfico e da prática da corrida de rua de mulheres de assessoria esportiva n=30).....	25
Tabela 2 –	Fatores motivacionais para adesão e permanência na prática da corrida de rua de mulheres de assessoria esportiva (n=30).....	26

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	12
1.1 Objetivos.....	13
2 REVISÃO DE LITERATURA	14
2.1 Corrida de rua	14
2.2 A inserção das mulheres nas corridas de rua	14
2.3 Fatores motivacionais para a prática em corridas de rua.....	15
3 MÉTODOS.....	19
3.1 Caracterização do estudo	19
3.2 População e amostra.....	19
3.3 Variáveis e instrumentos para a coleta de dados.....	19
3.4 Procedimentos de coleta de dados.....	20
3.5 Análise de dados	20
3.6 Procedimentos éticos.....	20
4 RESULTADOS.....	22
5 DISCUSSÃO.....	26
6 CONCLUSÕES	30
REFERÊNCIAS.....	31
APÊNDICES	34
ANEXOS	36

1 INTRODUÇÃO

Na atualidade, vem sendo percebido cada vez mais um número maior de pessoas praticando atividades físicas, em especial a corrida de rua. No Brasil, as primeiras corridas de rua tiveram seu início no século XX (DALLARI, 2009). Segundo dados da Federação Paulista de Atletismo, apenas no Estado de São Paulo, houve um aumento de mais de 200% no número de provas de corrida de rua nos últimos 10 anos (DIAS, 2017).

Miles (2007) apud Furlan (2014) aponta que ao praticar corrida de rua o praticante aumenta a sua eficiência cardiovascular, diminuindo a sua frequência cardíaca de repouso, aumentando o volume de ejeção sistólica, melhorando os processos homeostáticos do organismo, e ainda, diminuindo o percentual de gordura corporal, ou seja, segundo Willasms (1996), Santos; Borges (2010) apud Furlan (2014) ocorrerá um aumento do nível de aptidão física, que promoverá a prevenção de doenças cardíacas, osteoporose, além dos benefícios estéticos.

Sabe-se, também, que a corrida de rua é considerada uma modalidade esportiva de baixo custo e por isso torna-se mais acessível a sua prática a população, independentemente da classe econômica que pertença. Porém, existem outros fatores motivacionais de adesão e permanência para a prática de corrida de rua como a melhora do condicionamento físico, da saúde, da autoestima, da estética, do prazer, da redução do estresse e da qualidade de vida (TRUCCOLO et al., 2008; BALBINOTTI et al., 2015; SANFELICE et al., 2017).

Segundo Oliveira et al. (2008) na Grécia Antiga a mulher era proibida de praticar esportes, pois a sua função na sociedade era exclusivamente gerar o cidadão grego. Neste sentido, apenas em 1900, nas Olimpíadas de Paris, que a britânica Charlotte Cooper se tornou a primeira campeã Olímpica, no tênis. No entanto, não recebeu medalha, pois esta modalidade não era contemplada com premiação. Ao longo do tempo, a inserção da mulher no esporte pode ser comemorada, já que a evolução da participação feminina em jogos olímpicos aumentou de 10%, em Berlim, no ano de 1936, para 41%, em Atenas, em 2004 (OLIVEIRA et al., 2008).

Segundo Dias (2017), na década de 1970 apoiadas nas ideias de Cooper, a mulher começou a praticar esporte e corrida de rua contrapondo as ideias vigentes até a década de 1960 onde as mesmas eram ordenadas a realizar apenas atividades estéticas relacionadas com a beleza.

Diante deste contexto, pode ser questionado quais são os fatores motivacionais de adesão e permanência para à prática de corrida de rua em mulheres de assessoria esportiva?

Portanto, a motivação para a realização do presente estudo justifica-se pela importância do tema sobre os fatores motivacionais de adesão e permanência na prática de corrida de rua em mulheres de assessoria esportiva, tendo em vista que a saúde e a estética vislumbram como principais fatores motivacionais de adesão e permanência na prática de corrida de rua em mulheres de assessoria esportiva.

Sendo assim, a análise dos fatores motivacionais de adesão e permanência para a prática de corrida de rua em mulheres de assessoria esportiva será a base desta pesquisa e apresenta relevância devido aos valores importantes que será dado para a Educação Física, como a geração de políticas públicas de incentivo ao esporte, além da possibilidade de minimizar possíveis barreiras que diminuem a presença feminina no meio esportivo, assim como os conhecimentos auferidos neste estudo poderão servir de subsídios para os profissionais de educação física na elaboração de programas que promovam a adesão à prática de corrida de rua.

1.1 Objetivos

1.1.1 Geral

Analisar os fatores motivacionais de adesão e permanência para a prática de corrida de rua em mulheres de assessoria esportiva.

1.1.2 Específicos

Descrever o perfil sociodemográfico em relação a idade, estado civil, renda e cor da pele.

Descrever as características esportivas das praticantes de corrida de rua em relação ao tempo de prática, frequência, duração, participação em competições e tipo de treinamento.

Identificar quais os fatores de maior influência na permanência da prática de corrida de rua em mulheres.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Corrida de rua

Segundo Dallari (2009) as corridas de pedestres se desenvolveram na Grã-Bretanha e se consolidaram no século XVII, sendo o marco fundamental a maratona do Jogos Olímpicos de Atenas, em 10 de abril de 1896.

Na década de 1970, ocorreu o fenômeno denominado “jogging boom”, ou seja, o aumento do número de praticantes de corrida, inspirado na teoria do médico norte-americano Kenneth Cooper, através do seu famoso “Teste de Cooper”, corrida de velocidade constante no percurso de 3200 metros em 12 minutos, variando de acordo com a idade, sexo (DALLARI, 2009). A partir de Cooper começou a surgir as grandes provas com a participação de populares correndo com os corredores de elite, como a Maratona de Nova Iorque em 1970 e a Maratona de Boston (FURLAN, 2014).

A Federação Internacional das Associações de Atletismo (IAAF) define as Corridas de Rua como provas de pedestreanismo, como disputadas em circuitos de rua (ruas, avenidas, estradas) com distâncias oficiais variando de 10 Km a 100 Km (FURLAN, 2014).

No Brasil, em 2016, a Federação Paulista de Atletismo registrou que 906.930 pessoas concluíram provas de rua no Estado de São Paulo, contra 724.130 em 2015, um crescimento de 25,24%, que se comparado contra 146.022 em 2004, percebemos um crescimento de 521,09%.

2.2 A inserção das mulheres nas corridas de rua

De acordo com Oliveira et al. (2008) a inserção da mulher no esporte inicia, na Grécia Antiga, onde as mulheres eram proibidas de participar das competições, inclusive como expectadora, sendo sua função única e exclusiva de gerar o cidadão grego, já na idade média elas realizaram as mesmas atividades que os homens, vindo, no século XVII, a serem excluídas das atividades esportivas, passando a serem subjugadas pelo marido ou, quando solteiras, pelo parente homem mais próximo.

Com o passar do tempo e com o advento das Olimpíadas Modernas as mulheres continuaram de fora, Oliveira et al. (2008), relata que, em 1900, nas Olimpíadas de Paris,

Charlotte Cooper (britânica) foi a primeira campeã Olímpica, no tênis, no entanto não recebeu medalha, pois esta modalidade não era contemplada com premiação.

Neste sentido Oliveira et al. (2008) detalha que, em 1928, nas Olimpíadas de Amsterdã as mulheres ficaram extremamente ofegantes na prova de 800m rasos sendo questionado a capacidade delas para competições de resistência, iniciando discussões para excluí-las do esporte, no entanto, essa discussão não prosperou e felizmente, a inserção da mulher no esporte hoje pode ser comemorada, já que a evolução da participação feminina em jogos olímpicos saltou de 10%, em Berlim, no ano de 1936, para 41%, em Atenas, no ano de 2004.

Em 1932, em Los Angeles, ocorreu a primeira participação brasileira em Olimpíadas com Maria Lenk (GOELLNER, 2005).

Segundo Dias (2017), na década de 1970, no Brasil, ecoavam as ideias de Kenneth Cooper, estimulando a prática de corrida de rua, que foram impulsionadas pelo crescimento das cidades, políticas públicas incentivando as práticas esportivas, novos paradigmas médicos nas décadas anteriores:

[...] a respeito da necessidade de treinamento corporal metódico e vigoroso como forma de promover um estado orgânico favorável, para homens e mulheres de todas as idades, que era a suposição fundamental por trás das recomendações não só de Cooper, como também de vários outros pesquisadores e treinadores que trabalhavam sobre o assunto na época, formando uma espécie de background cultural indispensável para a difusão e assimilação da atividade física como um hábito cotidiano para uma parcela cada vez mais ampla da população [...] (DIAS, 2017).

Com este novo paradigma da importância da aptidão física, não só por motivos estéticos, mas por motivos de saúde, surge o crescimento da corrida de rua entre homens e mulheres em diversas faixas etárias.

Dias (2017) ressalta que até a década de 1960 a suavidade era a principal característica no exercício para mulheres, que mudariam com as prescrições médicas e depois com a corrida de rua.

No que diz respeito a participação em provas mais longas, apenas a partir de 1980, mulheres começaram a competir em maratonas olímpicas (DIAS, 2017).

2.3 Fatores motivacionais para a prática em corridas de rua

Segundo Balbinotti et al. (2007) os fatores motivacionais que levam as pessoas a adesão à prática de corrida de rua e a sua permanência são: competitividade (Co), prazer (Pr),

estética (Es), controle de estresse (CE), sociabilidade (So) e saúde (Sa). Estes fatores fazem parte do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física ou Esportiva (IMPRAFE-132) (BALBINOTTI, 2009), o qual identifica as seis dimensões motivacionais relacionadas à prática regular de atividades físicas. O Quadro 1 apresenta as linhas gerais do modelo de motivação à prática regular de atividade física, segundo Balbinotti (2004).

Quadro 1: Modelo de motivação à prática regular de atividade física

Nome	Dimensões do Modelo	Observações gerais pertinentes as dimensões do Modelo
Modelo de Motivação à Prática Regular de Atividade Física	CE	Avalia em que nível pessoas utiliza a atividade física regular como forma de controlar a ansiedade e o estresse da vida cotidiana (McDonald; Hodgson, 1991). Conforme Franks (1994), o estresse é um fator que faz parte da vida das pessoas; baseia-se em aspectos relacionados com as respostas aos estímulos do meio ambiente (fatores situacionais) que interagem pra produzir um resultado que pode afetar a motivação das pessoas em atividades específicas. Gould et al. (1992) sugerem que a atividade física regular pode funcionar como vacina contra o estresse
	Sa	Avalia em que nível pessoas utiliza a atividade física regular como forma de manutenção da saúde geral e a prevenção de doenças associadas ao sedentarismo. Os benefícios de uma atividade física regular são largamente conhecidos, principalmente com relação ao processo de crescimento e desenvolvimento geral do organismo, aos tecidos ósseos, musculares, sistemas energéticos e outros (Forjaz, 2002). Para Wankel (1993), índices apropriados de atividade física regular podem adicionar vida aos anos, e anos à vida. O sentir-se saudável pode levar pessoas a manter uma atividade física regular.
	So	Avalia em que nível pessoas utiliza a atividade física regular como forma de fazer parte de um grupo, clube ou relacionar-se com outras pessoas. Segundo Gould et al.(1992), a socialização se origina principalmente através dos fortes laços gerados pelos colegas de treino ou atividade, dos professores, técnicos e parentes. A socialização também é uma importante forma de desenvolvimento de outras valências psicológicas, tais como a sensação de aceitação, de pertença a um grupo e de auto-estima. O sentir-se integrado em um grupo pode ser um agente motivador importante.
	Co	Avalia em que nível pessoas utiliza a atividade física como forma de manifestação de aspectos relacionados ao vencer. Sugere uma sensação de superioridade e/ou de destaque em uma determinada atividade física ou desporto. De Rose Junior (1996) relaciona fatores envolvidos na competição desportiva: confronto, disputa, resultado, avaliação, seleção, busca pela vitória, derrota, pressão, alegria e frustração. Marques e Oliveira (2001) afirmaram que não há desporto sem competição. Comparar o desempenho consigo mesmo e com os outros pode levar pessoas a manter-se em atividade.
	Es	Avalia em que nível pessoas utiliza a atividade física regular como forma de obter (conquistar) ou manter um corpo que seja considerado atraente e aprovado pela sociedade em que o indivíduo está inserido. Segundo Capdevilla (2004), os índices encontrados nesta dimensão sofrem grande influência do contexto social. Ainda segundo o autor, as culturas latinas tendem a valorizar mais o corpo magro e/ou bem desenhado do que outras culturas. A busca do corpo ideal preconizado pela cultura ocidental pode favorecer a procura por atividades físicas prolongadas.
	Pr	Dimensão relacionada à sensação de bem-estar, de diversão e a satisfação que a prática regular de atividade física proporciona. Supõe o interesse que se tem pela atividade assim como a necessidade e a importância acordada pelo sujeito. De acordo com Scanlan, Stein e Ravizza (1989), o prazer é uma dimensão chave para a compreensão da motivação no desporto. A promoção da busca do prazer em uma atividade física regular pode ser o aspecto principal da autonomia e da satisfação; aspectos fundamentais da automotivação ou motivação intrínseca (fatores pessoais) dos atletas.

2.3.1 Competitividade

De acordo com Balbinotti et al. (2007) os indivíduos praticam exercícios físicos estimulados pela vitória. Desta forma, comparar o seu desempenho com o dos outros atua como reforço positivo para mantê-lo em atividade (GONÇALVES, 2011). Então, a competição estimula a competitividade refletindo os valores e objetivos sociais por ser parte da vida das pessoas (ROCHA, 2012).

2.3.2 Prazer

Segundo Rocha (2012) e Tomazoni (2012) o desporto se apresenta como uma das formas de estimular o prazer, o qual consequentemente produziria uma sensação de bem-estar, alegria e satisfação. Portanto, Gonçalves (2011) destaca que o prazer atuaria como fator de adesão e permanência na prática do exercício físico e da corrida de rua.

2.3.3 Estética

Atualmente o culto ao corpo é uma vertente de nossa sociedade capitalista que nos impõe a todo momento padrões de consumo e de aparência em que a população, geralmente, costuma seguir. Sobre este viés Balbinotti et al. (2007) discorre que a dimensão estética mede o quanto as pessoas realizam exercícios físicos para construir ou manterem a imagem pessoal perante a sociedade, onde Gonçalves, (2011) ressalta a importância do exercício físico neste contexto para a adesão a prática regular de exercício. Cabe frisar, que por vezes, a inclusão social em alguns grupos depende, exclusivamente, do estabelecimento de rotinas e hábitos de acordo com os preceitos dos grupos de convivência.

2.3.4 Controle de estresse

Segundo Balbinotti et al. (2007) a dimensão controle de estresse mensura em que nível as pessoas se utilizam da atividade física regular para controlar a ansiedade e o estresse. Para Rocha (2012) e Tomazoni (2012) o estresse pode ser provocado por situações geradas em casa, no trabalho, as quais estimulam o sentimento de luta, defesa ou fuga. Desta forma, Gonçalves (2011) compreende que a corrida de rua se apresenta como ferramenta que pode trazer benefícios ao participante em relação ao controle de estresse.

2.3.5 Sociabilidade

Para Balbinotti et al. (2007), a sociabilidade é a dimensão que busca avaliar em que nível as pessoas que praticam exercício físico como forma de inclusão social estão. Para Gonçalves (2011) ela é um fator que reforça a prática de corrida de rua com o tempo, gerando sensações de bem-estar. Geralmente, o corredor participa de clubes, academias e assessorias esportivas, aonde a sociabilidade vai além das provas de corrida, ou seja, as redes sociais, os encontros, o turismo esportivo, entre outros.

2.3.6 Saúde

Segundo Balbinotti et al. (2007) a dimensão saúde verifica em que nível o praticante se utiliza da atividade física regular como forma de manter a saúde e prevenir-se contra doenças associadas ao sedentarismo. Gonçalves (2011) entende que a saúde é um bem a ser conquistado, que será garantido através da prática de exercício físico, melhorando a qualidade de vida.

3 MÉTODOS

3.1 Caracterização do estudo

Trata-se de um estudo transversal e descritivo, que segundo Thomas; Nelson; Silverman (2012) visa descrever um determinado fenômeno, a sua natureza, características e relações. A análise dos dados foi realizada com abordagem quantitativa.

3.2 População e amostra

A população deste estudo foi composta por mulheres praticantes de corrida de rua da ZKSPORT Assessoria Esportiva, de João Pessoa/PB. A amostra foi formada por 30 mulheres praticantes de corrida, com idades entre 20 e 60 anos. O tipo de amostragem foi não probabilístico por conveniência.

Os critérios de inclusão foram: ser do sexo feminino, praticantes de corrida de rua na assessoria ZKSPORTS, e que estivessem na faixa etária entre 20 a 60 anos.

Os critérios de exclusão foram: não responder o questionário de forma correta e retirada do consentimento na participação da coleta de dados.

3.3 Variáveis e instrumentos para a coleta de dados

As variáveis analisadas na coleta de dados foram:

Perfil sociodemográfico: por meio de um questionário com questões sobre a idade, estado civil, cor da pele e renda;

Características da prática esportiva: através de questões sobre o tempo de prática na corrida, frequência semanal, duração e tipo de treino.

Foram incluídas duas questões abertas sobre a adesão e permanência na prática da corrida de rua:

- 1) Quais os motivos ou fatores levaram você a iniciar a prática da corrida de rua?
- 2) Quais os motivos ou fatores que levam você a permanecer com a prática da corrida de rua?

Os fatores motivacionais para a prática de atividade física foram identificados através de instrumento reduzido e adaptado do Inventário de Motivação à Prática Regular de

Atividade Física (IMPRAFE-132) (BALBINOTTI, 2009), o qual identifica as seis dimensões motivacionais relacionadas à prática regular de atividades físicas, composta de três questões cada sobre cada dimensão: saúde, sociabilidade, controle de estresse, competição, estética e prazer, nesta sequência, totalizando 18 questões.

3.4 Procedimentos de coleta de dados

No primeiro momento foi solicitada a autorização da assessoria esportiva ZKSPORTS, onde foi realizado um contato com os treinadores e explicado os objetivos e procedimentos da pesquisa. As praticantes de corrida de rua que se enquadraram nos critérios de inclusão/exclusão foram convidadas a participar da pesquisa, após a leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Na sequência foi agendado dia e horário para a realização da coleta de dados. Na última etapa foi realizado individualmente a aplicação do inventário de motivação resumido e adaptado de Balbinotti (2009) e questionário elaborado pelos pesquisadores com as participantes da pesquisa que tiveram as devidas explicações para o preenchimento correto das questões.

A coleta de dados ocorreu por meio de entrevista individualizada, antes e após o treinamento das praticantes de corrida, na orla da praia de Cabo Branco, em João Pessoa, PB.

3.5 Análise de dados

Os dados foram analisados através de estatística descritiva de média, desvio-padrão e distribuição de frequências (absolutas e relativas). Para análise dos dados foi utilizado o software SPSS versão 20.0 for Windows® e para a construção das figuras a planilha do Microsoft Office Excel versão 2013.

3.6 Procedimentos éticos

Todas as participantes foram esclarecidas quanto aos objetivos, riscos, benefícios e procedimentos da pesquisa. Neste sentido, as participantes foram apenas consideradas voluntárias após a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido, sendo garantido as mesmas o sigilo e confidencialidade das informações individuais e que só dados globais serão divulgados a comunidade acadêmica e demais públicos, conforme as normas para a realização de Pesquisas com Seres Humanos e atendendo aos critérios da Bioética do

Conselho Nacional de Saúde na sua Resolução 466/12 (BRASIL, 2013). Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba, sob parecer de número 2.841.728 (ANEXO A).

4 RESULTADOS

A pesquisa foi composta por 30 mulheres, idades entre 20 a 60 anos ($42,3 \pm 10,1$ anos), praticantes de corrida de rua de uma assessoria esportiva de João Pessoa. A Tabela 1 expõe informações sobre as características sociodemográficas e da prática do treinamento de corrida de rua. Percebe-se que a maior parte são casadas (46,7%), tem renda superior a R\$ 4.000,00 (73,3%), praticam corrida por tempo superior a dois anos (50,0%), com frequência semanal de três vezes (63,3%) e duração de 46 a 60 minutos (56,7%).

Tabela 1 – Perfil sociodemográfico e da prática da corrida de rua de mulheres de uma assessoria esportiva (n=30).

Variáveis	n	%
Estado civil		
Casada	14	46,7
Solteira	11	36,7
Separada / divorciada	02	6,6
Viúva	03	10,0
Renda		
Entre R\$ 600,00 a R\$ 899,00	-	-
Entre R\$ 900,00 a R\$ 1.999,00	1	3,3
Entre R\$2.000 a R\$ 3.999	7	23,3
Superior a R\$ 4.000,00	22	73,4
Cor da pele		
Branca	22	73,3
Negra	01	3,3
Parda	07	23,4
Tempo de prática da corrida de rua		
Entre 3 a 6 meses	08	26,7
6,1 meses a 1 ano	-	-
1,1 a 2 anos	07	23,3
2,1 anos	15	50,0
Frequência semanal de treino		
1 vez/semana	01	3,4
2 vezes/semana	04	13,3
3 ou mais vezes/semana	19	63,3
4 ou mais vezes/semana	06	20,0
Duração da prática de atividade física		
< 30 minutos	-	-
Entre 30 a 45 minutos	07	23,3
Entre 46 a 60 minutos	17	56,7
Superior a 60 minutos	06	20,0

A Tabela 2 apresenta a distribuição de frequência dos fatores motivacionais para a adesão e permanência na prática da corrida de rua descritos pelos participantes do estudo. As corredoras foram estimuladas a atribuir valor para o quanto cada fator representava à sua própria motivação para realizar a corrida. Os resultados demonstraram que os principais fatores motivacionais foram: estar com amigos (100%), relaxar/diminuir o estresse (100%), a manutenção da forma/diminuir o peso (96,7%), a melhora da saúde (96,7%), ter índices saudáveis de aptidão física (96,7%), livrar-se de preocupações/descontrair (96,7%), ter sensação de bem-estar (93,3%), esquecer problemas (86,7%) e fazer novos amigos (83,3%). Os fatores de baixa motivação que apresentaram a maior prevalência foram: vencer competições/ganhar dinheiro (90,0%) e ser reconhecida/ ter status social (86,6%).

Tabela 2 – Fatores motivacionais para adesão e permanência na prática da corrida de rua de mulheres de uma assessoria esportiva (n=30).

Fatores motivacionais	Nível de motivação		
	Baixo	Mais ou menos %	Elevado
Manter a forma/diminuir o peso	3,3	-	96,7
Manter e/ou melhorar a saúde	3,3	-	96,7
Ter índices saudáveis de aptidão física	-	3,3	96,7
Estar com os amigos	-	-	100,0
Fazer novos amigos	10,0	6,7	83,3
Conversar com outras pessoas	6,7	10,0	83,3
Relaxar / diminuir a ansiedade	-	-	100,0
Realizar atividades sem estresse	6,7	13,3	80,0
Esquecer problemas / libertar tensões	3,3	10,0	86,7
Vencer competições / ganhar dinheiro	90,0	3,3	6,7
Melhorar índices / atingir limites	30,0	13,3	56,7
Ser reconhecida / ter status social	86,6	6,7	6,7
Sentir-se bonitas / atraente	46,7	23,3	30,0
Ter corpo definido / bonito	26,6	16,7	56,7
Ser admirada pelos outros	70,0	16,7	13,3
Ter sensação de bem-estar	-	6,7	93,3
Livrar-se de preocupações / descontraír	-	3,3	96,7
Ocupar tempo livre / entreter-me	26,7	20,0	53,3

*Para fins de análise os pesquisadores optaram por considerar relevantes para cada categoria os aspectos motivacionais com valores acima de 80,0%.

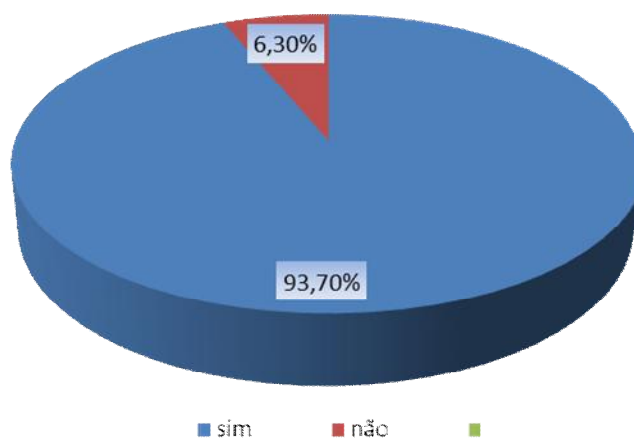


Figura 1 – Treinar em assessoria esportiva é um fator motivacional que lhe mantém correndo (n=30)?

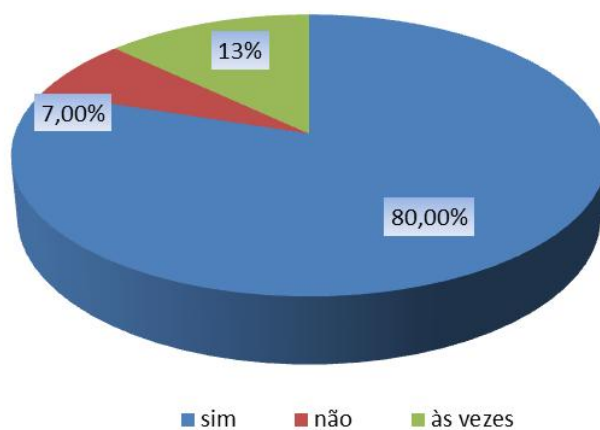


Figura 2 – Participar de competições de corrida de rua é motivador para você (n=30)?

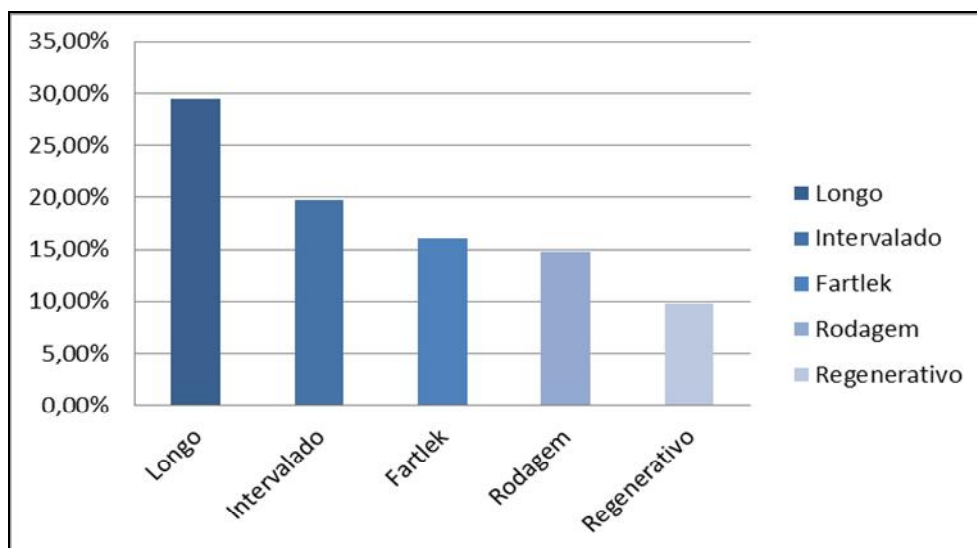


Figura 3 – Quais os tipos de treinamento de corrida que lhe motivam mais (n=30)?

5 DISCUSSÃO

No cenário contemporâneo, ao buscar na literatura, observa-se que as pesquisas envolvendo a prática da corrida de rua por mulheres é escassa, e isto é percebido no reduzido número de estudos nacionais, em detrimento ao crescente número de mulheres praticantes de corrida:

Diferente do início do século XX, hoje as mulheres participam de provas, inclusive maratonas, ao redor do mundo, e em alguns casos, representam mais de 50% dos corredores (DALLARI, 2009, p. 41).

Diante desta premissa, somos chamados a analisar quais são os fatores motivacionais de adesão e permanência na prática de corrida de rua em mulheres de uma assessoria esportiva da cidade de João Pessoa, na Paraíba.

Com o objetivo de responder a questão central da pesquisa o grupo pesquisado respondeu um questionário contendo as variáveis sociodemográficas e característica da prática esportiva, e um instrumento reduzido e adaptado pelo pesquisador do Inventário de Motivação à Prática de Atividade Física e Esportes de Balbinotti (2009).

É importante ressaltar que em relação à motivação para realizar atividade física, corrida de rua, relacionado a adesão e permanência ficou demonstrado na pesquisa o elevado nível de motivação relacionado as dimensões saúde, sociabilidade, controle do estresse e prazer.

As categorias, manter a forma/diminuir o peso, manter e/ou melhorar a saúde, ter índices saudáveis de aptidão, pertencentes a dimensão saúde tiveram elevado nível de motivação, igualmente a pesquisas anteriores, apresentadas por Trucollo, Maduro e Feijó (2008) e Balbinotti et al. (2007) que destacaram a saúde em primeiro lugar. Sendo a saúde definida por Pitanga (2008) como estado completo de bem-estar físico, mental e social, é possível deduzir que, possivelmente, o grupo pesquisado busca através do treinamento de corrida de rua adquirir o condicionamento físico para manter a manutenção da saúde geral, assim como prevenção das doenças associadas ao sedentarismo

As categorias estar com os amigos, fazer novos amigos, conversar com outras pessoas, pertencentes a dimensão sociabilidade tiveram um nível elevado de motivação para a prática de corrida de rua, no entanto os estudos de Balbinotti et al. (2007), demonstraram para homens e mulheres, a sociabilidade como quinto e quarto fatores motivacionais mais frequentes para a prática de corrida de rua. Este fator foi observado durante a coleta dos dados

em dois momentos, no início do treinamento, enquanto as participantes da assessoria iam chegando para o treino e após o treinamento, verificando que as pessoas se mostravam bem descontraídas e integradas ao grupo.

As categorias relaxar / diminuir a ansiedade, realizar atividades sem estresse, esquecer problemas / libertar tensões, pertencentes a dimensão controle de estresse tiveram um nível elevado de motivação, corroborando com estudos com homens e mulheres com idades acima de 15 anos praticantes de musculação (BRAGA, DALKE, 2009); com homens e mulheres entre 20 e 60 anos relacionado a treinamento personalizado (SALCEDO, 2010); com mulheres entre 20 e 40 anos praticantes de corrida de rua (FURLAN, 2014).

As categorias ter sensação de bem-estar, livrar-se de preocupações / descontrair, pertencentes a dimensão prazer tiveram um nível elevado de motivação, destacando que está entre os dois principais fatores motivacionais em pesquisas, nas quais destacamos uma com 40 indivíduos do sexo masculino praticantes de musculação (AMORIM, 2010); (SALCEDO, 2010); e outra com indivíduos entre 13 e 18 anos que participantes de aulas de educação física escolar (ZAMBONATTO, 2008).

As categorias sentir-se bonitas / atraente, ter corpo definido / bonito, ser admirada pertencentes a dimensão estética não atingiu nenhum valor considerado relevante sobre os aspectos motivacionais para fins de análise nesta pesquisa. No entanto, ela é muito valorizada nos estudos com mulheres entre 20 e 40 anos praticantes de corrida de rua (FURLAN, 2014) e em pesquisas sobre musculação, em que a mesma obteve grande importância como fator motivacional dos indivíduos (AMORIM, 2010; SALCEDO, 2010; ZAMBONATTO, 2008).

A dimensão competição demonstrou um baixo nível de motivação, igualmente em estudos anteriores de (SALCEDO, 2010; AMORIM, 2010; FURLAN, 2014). Cabe destacar que em esportes coletivos com atletas entre 13 a 14 anos da ginástica rítmica (FONTANA, 2009) e atletas entre 13 e 17 anos da modalidade futsal (PACHECO, 2009) a dimensão competição esteve entre as quatro principais. Desta forma, destaca-se que o grupo estudado desenvolve uma competição com ela mesma, desejando superar os seus próprios limites e não a competição por prêmios, mas sim o reconhecimento pelo seu desenvolvimento pessoal sem comparar com outras pessoas.

Observou-se também que a maioria das participantes da pesquisa acreditam que treinar em assessoria esportiva é um fator motivacional que lhes mantém correndo; assim como acreditam que participar de corrida de rua é motivador. Este resultado demonstra que a sociabilidade e o sentimento de sentir-se integrante de um grupo, neste caso uma assessoria

esportiva é um fator motivacional essencial para as praticantes de corrida de rua. Estudos de Trucollo Maduro e Feijo (2008) demonstraram que 75% das mulheres destacam o grupo como fator de motivação.

Em relação ao tipo treinamento que mais motivam as corredoras destacou-se o longo e o intervalado, como preferência, enquanto o regenerativo foi o menos citado.

Destaca-se aqui que o treinamento longo ou contínuo é um exercício de duração prolongada e intensidade baixa a moderada muito importante para o preparo físico da corredora de rua. Este treinamento contínuo, longo e lento irá desenvolver a hipertrofia do coração, o aumento do ventrículo direito e do número de capilares promovendo adaptações ao corpo para esta atividade esportiva Weineck (2003), Dantas (1985) e Guyton (2006).

Já o treino intervalado é comumente aplicado à corredora de rua após o seu preparo de volume na corrida contínua, longa e lenta contínua, onde o corpo adquire as adaptações necessárias para o início do treino de intensidade. Os treinos intervalados são curtos e intensos, seguidos de intervalos para que a atleta não sofra com a fadiga e, conseqüentemente, o seu corpo possa melhorar a capacidade de captação de oxigênio pelos músculos trabalhados (GUETHS; FLOR, 2004). Este tipo de treinamento desenvolve e fortalece a musculatura músculo-esquelética.

Enfim, foi possível identificar coerência na escolha dos tipos de treinos que mais motivam as praticantes de corrida de rua, já que estes proporcionam uma melhora na aptidão física, o que é bem definido por Newsholme; Leech; Duester (2006):

O músculo cardíaco é altamente aeróbio, respondendo ao estresse das longas distâncias da mesma maneira que o músculo esquelético responde às curtas, isto é, com o aumento do número de mitocôndrias, da quantidade de enzimas dentro desta organela e da densidade capilar.

Já o treino regenerativo ocorre junto aos treinos contínuos e intervalados, podendo ser numa mesma sessão ou não, ou seja, apesar de não ter sido lembrado como um dos treinos que mais motivam as corredoras ele é essencial para proteção e recuperação do corpo após exercícios extenuantes, já que:

O treinamento é uma “lesão controlada” dos músculos: quando os músculos são reparados, eles trabalham melhor do que antes do treino; durante cada semana, pelo menos um dia deve ser reservado ao descanso completo, sem qualquer tipo de treinamento, para permitir reparo completo desta lesão (NEWSHOLME; LEECH; DUESTER 2006, p. 189).

Desta forma, verificou-se que a maioria das corredoras destacaram que participar de uma assessoria esportiva é um fator motivacional que as mantém correndo, o que poderíamos supor que além da saúde, sociabilidade, do prazer, controle de estresse, competição e estética, a orientação de um profissional de educação física garante a sua segurança e o seu desenvolvimento pessoal na prática da corrida de rua por meio de um programa de treinamento, como Bompa (2002) bem define:

Acredito firmemente que o bem-estar psicológico dos atletas depende de seu estado fisiológico. Em outras palavras, acredito que um condicionamento físico perfeito é a melhor psicologia. Um programa de treinamento bem periodizado assegurará uma prontidão psicológica superior, o controle do estresse e os níveis de treinamento mental.

No que tange as limitações do estudo percebe-se necessário citar que o reduzido tamanho da amostra, além da opção por utilizar um instrumento de forma reduzida e adaptada, podem ter fragilizado de modo geral alguns resultados encontrados. Entretanto, considerando as dificuldades operacionais relativas à realização de pesquisas desta natureza, acredita-se que os achados aqui encontrados servirão de base e incentivo para a continuação de novos estudos sobre a temática em questão.

6 CONCLUSÕES

As praticantes de corrida de rua que participaram deste estudo demonstraram uma percepção sobre a influência de diversos fatores motivacionais para a adesão e permanência na prática da corrida de rua, tendo as diversas dimensões apresentado diferentes graduações de relevância. Neste sentido, verificou-se que os principais fatores de adesão e permanência à prática de corrida de rua foram: sociabilidade, controle do estresse saúde e prazer. As dimensões de menor potencial para a prática da corrida de rua estiveram relacionadas à competição e estética.

Na análise sobre os principais aspectos motivacionais dentre as seis dimensões os mais frequentes foram: estar com amigos, relaxar/diminuir o estresse, a manutenção da forma/diminuir o peso, a melhora da saúde, ter índices saudáveis de aptidão física, livrar-se de preocupações/descontrair, ter sensação de bem-estar, esquecer problemas e fazer novos amigos. Entre os fatores de baixa motivação os que apresentaram as maiores prevalências foram: vencer competições/ganhar dinheiro e ser reconhecida/ ter status social.

Além disso, uma expressiva maioria das mulheres disseram que treinar em assessoria esportiva e participar de competições são motivações que lhes mantém correndo, sendo os treinos longos, intervalados, fartlek e rodagem os de maior motivação.

Por fim, o estudo possibilitou delinear um perfil de corredoras de rua de assessoria esportiva, além disso, espera-se que os resultados aqui evidenciados possam ir além da contribuição científica e profissional, se estendendo para a sociedade, pois entende-se que a partir da melhor compreensão das motivações de mulheres para à prática da corrida, políticas públicas de promoção a atividade física podem ser realizadas visando diminuir o sedentarismo, contribuindo cada vez mais para a adesão a um estilo de vida saudável.

REFERÊNCIAS

- AMORIM, D.P. **Motivação à prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos**. Porto Alegre: Trabalho de Conclusão de Curso, 2010.
- BALBINOTTI, M, A, A. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e/ou Esporte**. Montréal, QC: Service d'Intervention et de Recherche en Orientation et Psychologie, 2004.
- BALBINOTTI M. A. A. et al. Dimensões motivacionais de atletas corredores de longa distância: um estudo descritivo-comparativo segundo o sexo. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v.6, n.2, p.73-80, 2007.
- BALBINOTTI, M. A. A. **Inventário de Motivos para a Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (IMPRAF-132)**. Laboratório de Psicologia do Esporte. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009.
- BALBINOTTI, M.A.A. et al. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v.37, p.1, p.65-73, 2015.
- BOMPA, Tudor O. **Periodização: teoria e metodologia do Treinamento**. São Paulo, SP. Phorte Editora. 4ª edição. 2002, 423 p.
- BRAGA, R. K.; DALKE, R. Motivos de adesão e permanência de praticantes de musculação da Academia Ativa Fitness. Um estudo de caso. **Revista Digital EF Deportes**, Buenos Aires, a. 13, n. 130, mar., 2009.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução 466. **Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos**. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/reso466.pdf>. Acesso em: 05 abr. 2018.
- DALLARI M. M. **Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo**. Tese (Doutorado em Educação) - Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo. 2009.
- DANTAS, E. H. M. **A prática da preparação física**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1985, 339p.
- DIAS, Cleber. Corrida de rua no país do futebol. **Revista de história do esporte**, v.10, n. 1, p.1-32, 2017.
- FONTANA, Patrícia Silveira. **A motivação na ginástica rítmica: um estudo descritivo correlacional entre as dimensões motivacionais e a autodeterminação em atletas de 13 a 16 anos**. Projeto de Dissertação apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2009.
- FURLAN, Allan Jacomini. **Fatores motivacionais relacionados à prática de corrida de rua por mulheres adultas na cidade de Curitiba/PR**. 2014. 45 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, 2014.

GOELLNER, S. V. Mulher e esporte no Brasil: entre incentivos e interdições elas fazem história. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 8, n. 1, p. 85-100, 2005.

GOLÇALVES, G. H. T. **Corrida de rua: Um estudo sobre os motivos de adesão e permanência de corredores amadores de Porto Alegre**. 2011. Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) – Curso Superior de Educação Física. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011.

GUETHS, M.; FLOR, D.P. Os principais métodos de praticar exercícios aeróbicos. **Revista Virtual EFArtigos**. Ano 01. Núm. 17. 2004.

GUYTON, Arthur C.; HALL, John E. **Tratado de Fisiologia Médica**. 11. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2006. 1115 p.

NEWSHOLME, Eric A, LEECH, Toni; DUESTER, Glenda. **Corrida: ciência do treinamento e desempenho**. São Paulo, SP. Phorte Editora. 2006, 412 p.

OLIVEIRA G.; Sherem E.H.L.; Tubino M.J.G. A inserção histórica da mulher no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.16, n.2. 2008. p. 125-133.

PACHECO, C. H. **Motivação à prática regular de atividades esportivas: um estudo com praticantes de escolinhas de futebol e futsal (13 a 17 anos)**. Trabalho de conclusão de curso. Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009.

PITANGA, F.J.G. **Testes, medidas e avaliação em educação física e esportes**/Francisco José Godim Pitanga.- 5ª ed.- São Paulo: Phorte, 2008.

ROCHA, A. A. **Motivação à prática regular de ginástica laboral**. 2012. 114p. Dissertação (Mestrado), Programa de Pós-Graduação em Ciência do Movimento Humano da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.

SALCEDO, J. F. **Os motivos à prática regular do treinamento personalizado: um estudo com alunos de personal trainer**. Trabalho de conclusão de curso apresentado à Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2010.

SANFELICE R, et al. Análise qualitativa dos fatores que levam à prática da corrida de rua. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v.11, n.64. p.83-88, 2017.

THOMAS, R.J.; NELSON, J.K.; SILVERMAN, S.J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

TOMAZONI, F. **Fatores motivacionais que levam pessoas à prática e participação competitivas em corridas de rua**. 2012. 52p. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Educação Física), Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.

TRUCCOLO, A.B; MADURO, P.A; FEIJÓ, E.A. Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. **Motriz**, v.14, n.2, p.108-114, 2008.

WEINECK, Jürgen. **Treinamento Ideal: Instruções técnicas sobre o desempenho fisiológico, incluindo considerações específicas de treinamento infantil e juvenil**. Barueri, SP. Ed. Manole. 9. Ed.. 2003.

ZAMBONATO, F. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com adolescentes com sobrepeso e obesos das escolas de Erechim-RS.**2008. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008.

APÊNDICE A – FORMULÁRIO DE COLETA DE DADOS

Questionário da Pesquisa

“Fatores motivacionais de adesão e permanência na prática de corrida de rua em mulheres de assessoria esportiva”.

1. VARIÁVEIS SOCIODEMOGRÁFICAS:

Idade: _____ (anos completos)

Cor da pele: ☐ Branca ☐ Negra ☐ Parda ☐ Indígena

Estado Civil: ☐ Solteira ☐ Casada ☐ Viúva ☐ Separada/divorciada ☐ Outros

Renda mensal

☐ De R\$600,00 a R\$899,00 ☐ De R\$900,00 a R\$1.999,00

☐ De R\$2.000,00 a R\$3.999,00 ☐ Superior a R\$4.000,00

2. CARACTERÍSTICA DA PRÁTICA ESPORTIVA

Tempo de prática de corrida de rua:

< 3 meses ☐ 3 a 6 meses ☐ 6,1 meses a 1 ano ☐ 1,1 a 2 anos ☐ >2,1 anos

Quantos vezes por semana você pratica corrida

☐ 1X ☐ 2 X ☐ 3 X ☐ 4X ☐ 5X ☐ 6X ☐ 7X

Qual o tempo de duração em média do seu treino na maioria dos dias da semana:

☐ < 30 min. ☐ Entre 30-45 min. ☐ Entre 46 a 60 min. ☐ > 60 min.

Assinale os tipos de treinamento que mais lhe motivam:

☐ Fartlek ☐ Intervalado ☐ Rodagem ☐ Longo ☐ Musculação (reforço muscular)

☐ Regenerativo

Participar de competições de corrida de rua é motivador para você?

SIM ☐ ☐ NÃO ☐ ÀS VEZES

Praticar atividade física com outras pessoas em uma assessoria esportiva é um fator que lhe faz se manter correndo?

SIM ☐ ☐ NÃO ☐ ÀS VEZES

Questões abertas:

1) Cite quais os motivos levaram você a iniciar na prática da corrida de rua?

2) Cite quais os motivos que levam você a permanecer na prática da corrida de rua?

APÊNDICE B – FORMULÁRIO DE COLETA DE DADOS

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE CORRIDA DE RUA

Este inventário visa conhecer melhor as motivações que a levam a realizar (ou a mantêm realizando) atividades físicas. As afirmações (ou itens) descritos abaixo podem ou não representar suas próprias motivações. Indique, de acordo com a escala abaixo, o quanto cada afirmação representa sua própria motivação para realizar atividade física, neste caso, “corrida de rua”. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você. Responda todas as questões de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

1. Isto me motiva pouquíssimo;
2. Isto me motiva pouco;
3. Mais ou menos – não sei – tenho dúvida;
4. Isto me motiva muito;
5. Isto me motiva muitíssimo.

Responda as seguintes afirmações abaixo, assinalando um “X”:

Realizo corrida de rua para...

1. () manter a forma física / diminuir o peso;
2. () manter e ou melhorar a saúde / não ficar doente;
3. () ter índices saudáveis de aptidão física / manter bom aspecto físico;
4. () estar com os amigos;
5. () fazer novos amigos;
6. () conversar com outras pessoas;
7. () relaxar / descontraír / diminuir ansiedade
8. () realizar atividades do dia a dia sem estresse;
9. () esquecer dos problemas / libertar tensões mentais;
10. () vencer competições / ter a possibilidade de ganhar dinheiro;
11. () melhorar meus índices / atingir meus limites;
12. () ser reconhecido / ter status social;
13. () sentir-me bonita / tornar-me atraente;
14. () ter um corpo definido / ficar com um corpo bonito;
15. () ser admirada pelos outros / chamar a atenção das pessoas;
16. () ter a sensação de bem-estar / para meu próprio prazer;
17. () para descontraír / livrar-me de preocupações;
18. () ocupar meu tempo livre / entreter-me.

Instrumento reduzido e adaptado de: Balbinotti e Barbosa (2009).

Obrigada pela sua participação!

Claucia de Sousa Tobias – PESQUISADORA

ANEXO A - PARECER DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA

UFPB - CENTRO DE CIÊNCIAS
DA SAÚDE DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DA PARAÍBA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: FATORES MOTIVACIONAIS DE ADESÃO E PERMANÊNCIA NA PRÁTICA DE CORRIDA DE RUA EM MULHERES DE ASSESSORIA ESPORTIVA

Pesquisador: Luciano Meireles de Pontes

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 90726418.8.0000.5188

Instituição Proponente: Centro de Ciência da Saúde

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.841.728

Apresentação do Projeto:

Trata-se de uma pesquisa a ser realizada pela aluna do curso de educação Física, CLAUDIA DE SOUSA TOBIAS, sob a orientação do Prof. Dr. Luciano Meireles de Pontes. A pesquisa será do tipo transversal e descritiva com abordagem quantitativa. A amostra será composta por 30 mulheres praticantes de corrida de rua de uma assessoria esportiva da cidade de João Pessoa. As variáveis investigadas serão os fatores motivacionais para adesão e permanência na prática da corrida de rua medidas por um Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAFE-132) e aspectos sociodemográficos e da prática esportiva. Os dados serão analisados através de estatística descritiva de média, desvio-padrão, mínimo, máximo e distribuição de frequências.

Objetivo da Pesquisa:

OBJETIVO GERAL

Analisar os fatores motivacionais de adesão e permanência para à prática de corrida de rua em mulheres de assessoria esportiva.

1.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Descrever o perfil sociodemográfico em relação a idade, cor da pele, estado civil, formação acadêmica, atividade profissional e renda.

Descrever as características esportivas das praticantes de corrida de rua

Endereço: UNIVERSITARIO S/N

Bairro: CASTELO BRANCO

CEP: 58.051-900

UF: PB

Município: JOAO PESSOA

Telefone: (83)3216-7791

Fax: (83)3216-7791

E-mail: comitedeetica@ccs.ufpb.br

Continuação do Parecer: 2.841.728

em relação à frequência, duração, tipo de treinamento, tempo de prática e participação em competições.

Identificar quais os fatores de maior influência na permanência da prática de corrida de rua em mulheres.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Os riscos da pesquisa serão mínimos e relacionados com possíveis constrangimentos ao responder o questionário que serão minimizados pelos pesquisadores na coleta de dados e devidas orientações as participantes da pesquisa sobre a melhor forma de responder as questões.

Benefícios:

Informamos que os benefícios do estudo serão elevados e estarão relacionados com o maior conhecimento sobre os fatores motivacionais para a adesão e permanência na prática da corrida de rua, e a partir daí, poderão ser geradas políticas públicas de incentivo ao esporte, além da possibilidade de minimizar possíveis barreiras que diminuem a presença feminina no meio esportivo.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A proposta está adequadamente elaborada e permite tecer julgamentos concernentes aos aspectos éticos/metodológicos envolvidos, conforme diretrizes contidas na Resolução 466/2012, do CNS, MS.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os termos que foram apresentados possibilitaram a avaliação no que se refere aos aspectos éticos e metodológicos. Em parecer anterior foi solicitada a substituição da carta de anuência, e o pesquisador cumpriu prontamente com a solicitação. O mesmo ocorreu com os pedidos referentes ao TCLE.

Recomendações:

(O)A pesquisador(a) responsável e demais colaboradores, MANTENHAM A METODOLOGIA PROPOSTA E APROVADA PELO CEP-CCS.

Endereço:	UNIVERSITARIO S/N		
Bairro:	CASTELO BRANCO	CEP:	58.051-900
UF:	PB	Município:	JOAO PESSOA
Telefone:	(83)3216-7791	Fax:	(83)3216-7791
		E-mail:	comitedeetica@ccs.ufpb.br

Continuação do Parecer: 2.841.728

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Considerando que o(a) pesquisador(a) atendeu adequadamente às recomendações feitas por este Colegiado em parecer anterior a este, e que o estudo apresenta viabilidade ética e metodológica, estando em consonância com as diretrizes contidas na Resolução 466/2012, do CNS/MS, somos favoráveis ao desenvolvimento da investigação.

Considerações Finais a critério do CEP:

Certifico que o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – CEP/CCS aprovou a execução do referido projeto de pesquisa.

Outrossim, informo que a autorização para posterior publicação fica condicionada à submissão do Relatório Final na Plataforma Brasil, via Notificação, para fins de apreciação e aprovação por este egrégio Comitê.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Outros	PEDIDO_INCLUSAO_CRONOGRAMA.pdf	13/08/2018 13:55:34	Eliane Marques Duarte de Sousa	Aceito
Outros	CRONOGRAMA_CORRIGIDO.pdf	13/08/2018 13:55:05	Eliane Marques Duarte de Sousa	Aceito
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1139273.pdf	09/07/2018 21:54:51		Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.pdf	09/07/2018 21:54:26	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Outros	Anuencia_Coleta_dados.pdf	09/07/2018 21:53:31	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_DETALHADO.pdf	09/07/2018 21:53:14	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Recurso Anexado pelo Pesquisador	CARTA_RESPOSTA.pdf	08/07/2018 19:24:25	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	08/07/2018 19:21:36	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO.pdf	30/05/2018 10:43:43	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Outros	INSTRUMENTO_PESQUISA.pdf	30/05/2018 10:42:56	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Folha de Rosto	FOLHA_ROSTO.pdf	30/05/2018	Luciano Meireles de Pontes	Aceito

Continuação do Parecer: 2.841.728

Folha de Rosto	FOLHA_ROSTO.pdf	10:41:43	Pontes	Aceito
Outros	Certidao_DEF.pdf	23/05/2018 08:57:00	Luciano Meireles de Pontes	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

JOAO PESSOA, 24 de Agosto de 2018

Assinado por:
Eliane Marques Duarte de Sousa
(Coordenador)